

節分豆のかき揚げ

【材料】 10 個分

節分豆 50 g
桜エビ 20 g
玉ねぎ 1/4 個
にんじん 1/4 本
ごぼう 50 g
春菊 30 g
小麦粉 大さじ 6
片栗粉 大さじ 2
卵 1 個
冷水 120ml
揚げ油 適量
(天つゆ)
だし汁 500ml
醤油 大さじ 5
みりん 大さじ 5
砂糖 小さじ 2



【作り方】

- ①玉ねぎは2mm程度のスライスに、にんじんは皮をむき、千切りにする。春菊は根元を除き、5cm長さに切る。ごぼうは皮をこそげて5cm長さの細切りにして水にさらし、ザルにあげたらキッチンペーパーなどで水気を拭き取る。
- ②ボウルに玉ねぎ、にんじん、春菊、ごぼう、節分豆、桜エビを入れる。そこに、小麦粉と片栗粉を加え、満遍なくまぶし、溶き卵と水を加えて混ぜる。
- ③油を170°Cに熱し、②を10等分になるよう、お玉などですくって落として揚げる。2~3分できつね色に揚がったら、バットに移し、余分な油を切る。
- ④天つゆの材料を鍋に入れ加熱し、ひと煮立ちしたら火からおろす。
- ⑤かき揚げを器に盛り、天つゆを添える。

1 個分

：エネルギー189kcal たんぱく質 5.0 g 脂質 11.6 g 炭水化物 14.2 g 塩分 1.4 g

(天つゆ含む)